l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

NOVEMBRE

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es 

Pareu atenció a les Novetats:

- **DINAR DE FAMÍLIES Diumenge 11 de Novembre.**
- **PROJECTE ACTIVA'T** Gratuït fins al Desembre!
- Sabeu què és el **LACROSSE**? Animeu-vos a fer un tast d'aquest esport a les sessions d'Esports Emergents de Novembre!

NOTÍCIES DESTACADES DEL MES

DINAR DE FAMÍLIES 2018

El proper **diumenge 11 de Novembre** tenim el Dinar de famílies!!!

Aquest és l'Acte Institucional de l'any. Com a novetat aquest any hem canviat del tradicional Sopar de nadal a dinar.

Un dels motius principals per canviar de sopar a dinar és facilitar que les famílies puguin assistir.

PROJECTE ACTIVA'T

Recordeu que hem començat la nova temporada del **projecte Activa't**, ara totalment gratuït i amb horaris molt amplis! Ja no teniu excuses per no fer esport!!

Teniu al vostre abast 4 instal·lacions esportives de Barcelona.



LACROSSE

És un esport d'equips formats per 10 jugadors. S'utilitza un pal amb una Xarxa (Cross) on s'ha de mantenir la pilota fins que es passa a un altre company/a amb la finalitat de marcar un gol.

Si tens curiositat per la pràctica d'aquest esport No et perdis els **ESPORTS EMERGENTS** d'aquest mes!!!

SECCIÓ MEDIACIÓ EN EL LLEURE

PROJECTE ACTIVA'T

PRESENTEM 2 NOVETATS MOLT IMPORTANTS!!!

Ja no tens excusa si no fas esport.

1) El projecte ACTIVA'T serà GRATIS de Setembre a Desembre!!!

2) Ampliem els horaris de les activtats!!!

- **Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA**
- **Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU**
- **Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .**

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!

GAUDEIX D'UNA INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA DE BARCELONA AMB L'ACOMPANYAMENT INICIAL DEL GRUP CALIU.

APROFITA L'OPORTUNITAT!!!

SECRETARIA

DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA:

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial... La última tarda de dimarts es destinarà a fer una **SORTIDA FORA DEL LOCAL**, a un equipament o recurs proper a l'Ateneu.

al mes de Novembre la proposta quedarà de la següent manera:

- Dimarts 6 de Novembre: **RELAXACIÓ** farem servir tècniques de visualització amb sons i músiques per complementar.
- Dimarts 13 de Novembre: **SORTIDA** Visitarem un espai del Barri. **Marxarem del local PUNTUALMENT a les 18h.**
- Dimarts 20 de novembre: **BALL** Prepareu-vos per riure!!!
- Dimarts 27 de Novembre: **TASQUES DOMÈSTIQUES**. Taller de ***"Costura de supervivència"***, aprendrem a cosir botons, traus, vores dels pantalons...



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

Dimecres 7, 14, 21 i 28 de Novembre de 19h a 20h



SECRETARIA

DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

Dijous 8, 15, 22 i 29 de Novembre de 18h a 19h.

CAPS DE SETMANA

DISSABTE OBERT

Dissabte 3 de Novembre de 18h a 20h

El local a les vostres mans!!! Ja sabeu totes les opcions que teniu?

DISSABTE DISCO I PUB

Dissabte 24 de Novembre de 18h a 20h

Ets dels que t'agrada prendre alguna cosa amb música de fons però NO t'agrada ballar? Tenim una solució per a tu!!! Crearem un espai dintre del dissabte disco on podràs estar assegut/da sense haver de ballar.

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 18 de Novembre de 18h a 20h

Continuem amb les competicions de la temporada:

- **Billar ràpid a 5 Boles**
- **Uno**
- **L'Arna Mentidera (La Polilla)**
- **Joc de les Bitlles de la Nintendo WII**

A més d'aquests jocs que entren en competició, durant la tarda farem:

- **KARAOKE**
- **Jocs de Taula desconeguts**

Voleu fer una competició d'altres jocs diferents? Una competició d'algun Videojoc de Futbol com el FIFA o algun altre semblant? No espereu més i veniu als Diumenges de Competició!!!

MERCATS I TIBERIS

ESMORZAR DE FORQUILLA

Ens atiparem amb un gran esmorzar de forquilla (en anglès "Brunch"), podreu triar entre diferents opcions, totes delicioses al Bar **"MILK"**

Dissabte 3 de novembre a les 11h a fora de la parada de Metro Jaume I (L4 Groga) Sortida Plaça de l'Àngel.

PREU: 15€ (És aproximat, el preu variarà segons el que demanem. Porteu els diners el mateix dia de la sortida)

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o enviant un correu a grupcaliu@yahoo.es

C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

DISSABTE TEMÀTIC

GRUP CALIU

Xerrada/Exposició
amb Cristian Sainz
Artista pintor

Pintura a l'oli sense utilitzar pinzells.

Dissabte, 17 de novembre, 18h.

PER FI ÉS DIVENDRES

Concert de MIREÏA ZAMORA.

Divendres, 23 de novembre, 18h.

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

GRUP DE TEATRE

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

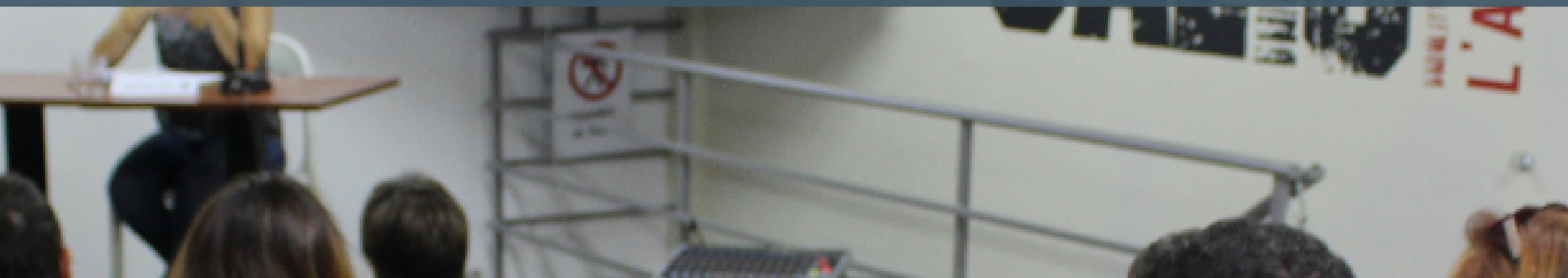
Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Dilluns 12 i 26 de Novembre de 17:30h a 19h

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



ESPAI SOM-HI!

AT MADRID - FCB

Dissabte 24 de novembre a les 20:30h al local de l'Ateneu.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o enviant un correu a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 22 de Novembre.



GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT

Ens tornarem a trobar el divendres 16 de Novembre a les 18h al local de l'Ateneu.

Entre totes farem un resum dels temes abordats fins el moment i decidirem els propers temes a tractar, per tant és molt important que assistiu a aquesta reunió.

Us hi esperem!

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ



SESSIÓ GOLFA:
LA BODA DEL MONZÓN

Un típic casament Indi, cel·lebració que ha de durar 4 dies, on es reflexteixen els conflictes entre la modernitat i les tradicions. Una comèdia visual i musical molt premiada!

DIUMENGE 4 de Novembre a les 17:30h al Local del Caliu.

Us heu d'apuntar a secretaria o enviar un correu a grupcaliu@yahoo.es .



RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 8, 15 i 22 de Novembre de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 29 de Novembre de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 7, 14, 21 i 28 de Novembre de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 17 i 24 de Novembre d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 8, 15, 22 i 29 de Novembre de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 8, 15, 22 i 29 de Novembre de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 5, 12, 19 i 26 de Novembre de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 7, 14, 21 i 28 de Novembre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 6, 13, 20 i 27 de Novembre de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 6, 13, 20 i 27 de Novembre de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 5, 12, 19 i 26 de Novembre de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 8, 15, 22 i 29 de Novembre de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho amb el Jaume Gallart, que us espera els **dimecres 7 i 21 de Novembre a les 19h.**

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 4 DE NOVEMBRE
TCHOUKBALL 5€

DIUMENGE 18 DE NOVEMBRE
LACROSSE 5€

Quedarem els dos dies, diumenge 4 i diumenge 18 a les 9:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

PREU: 5€

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 9, 16, 23 i 30 de Novembre.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 7, 14, 21 i 28 de Novembre a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Dilluns 5 i 19 de Novembre a les 18:15h

Dimarts 6, 13, 20 i 27 de Novembre a les 10h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIONS

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Farem una ruta de muntanya entre els pobles de Rupit i Pruit.

A més a més de visitar els pobles, caminarem per la zona del *Collsacabra* i veurem el *Salt de Sallent*, un salt d'aigua preciós!

Us esperem el proper **Diumenge 25 de Novembre a les 9:30h a dintre de l'estació de Sants (davant de la comissaria de Mossos)**

PREU: 15€

CAL PORTAR: **Roba i calçat ADEQUAT** per caminar per la muntanya, **ROBA D'ABRIC** que a finals de Novembre ja farà fred!!! **capel·lina, motxilla, dinar de carmanyola o entrepà i beguda.** Si voleu també podeu portar diners per prendre alguna cosa allà.

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dimarts 20 de Novembre.

ARTS ESCÈNIQUES

Farem una reunió per decidir els propers espectacles en els que voldrem participar.

Us esperem el **dissabte 17 de Novembre a les 17h al Local de l'Ateneu.**

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Quedarem el proper **Dissabte 17 de Novembre a les 10h al Metro de la Barceloneta.**

Tenim una visita guiada a la *Fàbrica del Sol* , la visita és sobre la innovació i la eficiència a la Ciutat. No us la perdeu!!!

Activitat Gratuïta

Si voleu participar de l'activitat us heu d'apuntar a la secretaria de l'Ateneu o enviar un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 15 de Novembre.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

En uns dies rebreu la carta de la festa de **Cap d'Any**!!! No us la perdeu!!!

COMISSIÓ DE JOVES

DIVENDRES JOVE

Divendres 9 de Novembre

Una tarda tot el local només per a la Comissió de Joves!!!

Us esperem el proper **Divendres 9 de Novembre a les 18h al local de l'Ateneu**.

SOPAR I MÉS...

Dissabte 17 de Novembre

Anirem a sopar i prendre alguna cosa a prop de la Sagrada Família.

Quedarem el **Dissabte 17 de Novembre a les 20:30h a fora de la Parada de Metro SAGRADA FAMÍLIA (L5 Blava L2 Lila) sortida Provença Av. Gaudí.**

PREU: 25€ (Inclou sopar i consumició després)

Us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dimarts 13 de Novembre.

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2	3	4
			FESTIU COMISSIÓ DE JOVES "Saló del Manga"		MERCATS I TIBERIS "Esmorzar de Forquilla" DISSABTE OBERT	ESPORTS EMERGENTS "Tchoukball" SESSIÓ GOLFA "La Boda Del Monzón"
5	6	7	8	9	10	11
Català PILATES NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: RELAXACIÓ Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	*DIVENDRES JOVE*		DINAR DE L'ENTITAT
12	13	14	15	16	17	18
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: SORTIDA Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	*Grup de Dones*	FEM NOSTRA LA CIUTAT "La fàbrica del Sol" ARTS ESCÈNIQUES DISSABTE TEMÀTIC "Cristian Saiz" GRUP DE JOVES	ESPORTS EMERGENTS "Lacrosse" DIUMENGE DE COMPETICIÓ
19	20	21	22	23	24	25
Català PILATES NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: BALL Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	PER FI ÉS DIVENDRES "Mireia Zamora"	DISSABTE DISCO ESPAI SOM-HI! At. Madrid-FCB	Mª Hª DESCOBR. TERRITORI "Rupit i Pruit"
26	27	28	29	30	1	2
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	PILATES Secretaria SALA: TASQUES DOMÈSTIQUES Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU			